Stéphanie Blanquet

STÉPHANIE BLANQUET

40 RECETTES SALÉES ET SUCRÉES

Les meilleurs

# FARCIS NATURE

Minerva

STÉPHANIE BLANQUET

Photographies : Claire Curt
Stylisme : Garlone Bardel

# Les meilleurs FARCIS NATURE

40 recettes salées et sucrées

Minerva

# Avant-propos

« Farcis ». Traditionnellement, ce terme désigne de petits légumes provençaux – tomates, courgettes et oignons – farcis avec un hachis de viande et servis chaud, en plat unique. Comme pour mes deux précédents ouvrages *Mille-feuilles à la folie* et *Rillettes à la folie*, je suis partie de la structure de base d'une recette pour la décliner de façon ludique et gourmande en recettes salées et sucrées.
Reprenant l'étymologie des farcis qui signifie « remplir », je me suis amusée à associer des contenants (légume, viande, poisson, pâte...) avec des farces cuites ou crues, à la viande, aux céréales, aux légumes, aux poissons, à base de fromage et aux fruits, qui satisferont toutes les envies.
Vous pourrez suivre les recettes à la lettre ou jouer à leur associer des goûts et des textures selon les indications dans les astuces ou selon vos propres goûts.
Il vous est aussi possible d'apporter une touche gourmande et de contredire la structure parfois trop moelleuse des farcis en leur ajoutant des ingrédients qui donneront du croquant, tels que des pignons, noisettes, pistaches grillées, mais aussi de la couleur et des saveurs avec des épices concassées, des graines ou des herbes ciselées.
Vous trouverez également un assortiment des farcis appelés « farçous ». Ce plat d'origine aveyronnaise désigne de petites galettes de farces cuites dans un bain de friture à la poêle, que l'on sert en entrée ou en plat principal, accompagnées en général d'une salade verte.
Dans cet ouvrage, les recettes sont établies pour 6 personnes. Les doses peuvent être doublées pour réaliser un plat principal.

STÉPHANIE BLANQUET

# Sommaire


4 | FARCIS NATURE SALÉS
66 | FARCIS NATURE SUCRÉS

90 | CONSEILS PRATIQUES
91 | TABLE DES RECETTES
92 | INDEX DES INGRÉDIENTS

# FARCIS NATURE
## salés

# Betteraves farcies à la chantilly

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min + 1 h à l'avance

6 petites betteraves rouges cuites • 40 cl de crème fleurette • 1 c. à soupe de sucre glace • 10 branches de basilic • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de graines de sésame • 8 baies de genièvre • sel, poivre

Mettez la crème fleurette dans une jatte que vous placerez dans la partie inférieure du réfrigérateur 1 h à l'avance, afin que la crème soit bien froide.

Déposez le sucre glace au fond d'un grand récipient et versez dessus la crème fleurette. Montez au fouet la crème Chantilly en commençant à battre à vitesse lente. Lorsque la crème épaissit, ajoutez le basilic finement ciselé, et mélangez intimement. Continuez à fouetter en augmentant la vitesse, jusqu'à ce que la crème forme des pointes sur le batteur. Réservez au froid.

Rincez les betteraves rouges. Enlevez la peau en les passant sous l'eau. Essuyez-les avec du papier absorbant. Prélevez un chapeau à un tiers du haut. Évidez l'intérieur des betteraves avec une cuillère parisienne jusqu'à 1 cm du bord, sans les transpercer.

Garnissez les betteraves de chantilly à l'aide d'une poche à douille. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Au moment de servir, saupoudrez de graines de sésame grillées et de baies de genièvre concassées.

Réservez au froid et dégustez rapidement.

Astuce. Variez les saveurs de la chantilly avec d'autres herbes (ciboulette, estragon…). Si vous ne disposez pas de poche à douille, il est très facile d'en réaliser une avec une poche plastique zippée assez rigide dont vous couperez un des coins inférieurs à 1 cm du bord.

# Farçous aux champignons

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 5 min

600 g de champignons de Paris • 300 g de feuilles de blettes • 1 tranche de pain rassis • 10 cl de lait • 1 botte de persil • 1 gousse d'ail • 1 oignon • 1 tranche de jambon de pays • 1 œuf • 8 cl d'huile • sel, poivre

Lavez et essuyez les feuilles de blettes. Dans un bol, mettez à tremper le pain coupé en morceaux dans le lait froid pendant 5 min, jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé.

Nettoyez les champignons : coupez le bout terreux, grattez les pieds et retirez la peau du chapeau à la pointe du couteau. Détaillez-les en quartiers.

Dans le robot, mettez les champignons, les feuilles de blettes, le persil, l'ail et l'oignon épluchés et émincés, le jambon et le pain égoutté. Mixez pendant 30 s pour amalgamer le tout.

Dans une jatte, mélangez le hachis avec l'œuf pour l'assouplir. Salez et poivrez.

Dans une poêle huilée, déposez des petits tas de farce avec une cuillère à soupe. Faites frire un côté sur feu vif. Lorsqu'il est saisi, retournez le farçou à l'aide d'une spatule et aplatissez-le au maximum en appuyant avec la spatule, jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 5 mm environ. Laissez cuire l'autre face. Retirez quand elle est bien croustillante. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la farce, en remettant de l'huile régulièrement. Réservez au chaud.

Astuce. Ce plat peut se servir en entrée avec une salade ou en accompagnement d'une viande blanche. Vous pouvez décliner ces farçous avec d'autres champignons (rosés des prés, girolles, cèpes).





# Endives farcies aux carottes et aux poireaux

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min

4 endives • 400 g de carottes • 300 g de blancs de poireaux • 5 cl d'huile • 2 gousses d'ail • 2 échalotes • 1 pincée de muscade • quelques brins de mélisse • sel, poivre • vinaigre balsamique

Épluchez et lavez les carottes. Râpez-les à la grille fine. Nettoyez et essuyez les poireaux. Fendez-les en deux dans la longueur et émincez-les en fines lanières.

Dans une poêle, faites revenir les poireaux pendant 10 min sur feu moyen à couvert dans l'huile chaude. À mi-cuisson, ajoutez les carottes râpées, les aulx et les échalotes épluchés et émincés. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Ajoutez la muscade. Salez et poivrez. Laissez refroidir. Égouttez.

Lavez et essuyez les endives. Détachez les feuilles délicatement. Réservez les plus grandes. Déposez 1 c. de farce à l'intérieur de chaque feuille jusqu'à épuisement de la farce.

Décorez avec des feuilles de mélisse ciselées. Arrosez d'une vinaigrette au vinaigre balsamique et dégustez très frais.

# Artichauts farcis au radicchio

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 30 min

18 fonds d'artichauts • 350 g de radicchio (trévise) • 1 échalote • 2 gousses d'ail • 5 cl d'huile • 4 c. à soupe • de graines de courge • 15 branches de persil • 20 g de parmesan • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Effeuillez les radicchios en jetant les premières feuilles extérieures les plus épaisses. Lavez les feuilles une à une. Enroulez-les bien serrées sur elles-mêmes et tranchez-les en lanières.

Dans une poêle, faites revenir les lanières de radicchio avec l'échalote et les aulx épluchés et émincés sur feu moyen dans 1 c. à soupe d'huile, pendant 20 min à couvert, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Laissez refroidir. Retirez et essorez bien dans une passoire pour faire sortir le maximum d'eau.

Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les graines de courge pendant 3 min sur feu moyen en remuant régulièrement.

Dans une jatte, mélangez les radicchios refroidis et essorés avec les graines de courge. Ciselez les feuilles de persil. Salez et poivrez. Mélangez bien.

Déposez les fonds d'artichauts dans un plat allant au four en détaillant une fine lamelle à la base pour les stabiliser dans le plat. Garnissez-les avec la farce. Salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile et versez 8 cl d'eau au fond du plat. Enfournez pendant 30 min.

Décorez avec des copeaux de parmesan que vous détaillez au couteau économe. Servez avec un rôti de veau.

Astuce. Si vous ne trouvez pas de radicchios, remplacez-les par des choux rouges.

# Aubergines farcies à la tapenade et au miel

Pour 6 personnes
Préparation : 45 min

800 g de petites aubergines • 4 c. à soupe de miel • 8 cl d'huile de tournesol • 300 g de fromage frais • 45 g de tapenade noire • 8 feuilles de basilic • 10 g d'amandes effilées • sel, poivre

Lavez et essuyez les aubergines. Retirez le pédoncule. Coupez des tranches de 5 mm d'épaisseur environ, dans le sens de la longueur. Jetez les deux plus fines. Étalez-les côte à côte sur une grille et salez-les légèrement pour les faire dégorger, pendant 30 min. Essuyez-les avec un linge humide. Sur une planche, badigeonnez-les sur une face avec 3 c. à soupe de miel, à l'aide d'un pinceau.

Mettez à chauffer 3 c. à soupe d'huile dans une poêle. Déposez les tranches d'aubergines les unes à côté des autres. Laissez roussir sur feu moyen pendant 5 min, puis retournez les aubergines lorsque les graines commencent à colorer. Procédez de même jusqu'à épuisement des aubergines, en rajoutant de l'huile régulièrement. Retirez les tranches lorsqu'elles sont bien dorées sur les deux faces. Posez-les sur du papier absorbant et réservez.

Dans une jatte, mélangez le fromage frais avec le miel restant, la tapenade et le basilic ciselé. Poivrez.

Sur le plan de travail, placez une tranche d'aubergine verticalement. Déposez 1 c. à café de farce en haut au milieu, en veillant à ne pas aller jusqu'au bord. Enroulez la tranche sur elle-même en serrant bien et fermez à l'aide d'une petite pique en bois. Continuez jusqu'à épuisement des tranches d'aubergines.

Parsemez d'amandes effilées préalablement grillées 2 min à la poêle antiadhésive à feu moyen. Réservez au frais et servez en amuse-bouche.

Astuce. Pour gagner du temps, évitez de faire dégorger les aubergines, ce qui leur enlève leur amertume. De même, il est préférable d'utiliser deux poêles simultanément pour faire revenir les tranches d'aubergines.

# Tomates farcies au riz au curry

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 30 min

6 grosses tomates • 150 g de riz • 1 œuf • 1 c. à soupe de curry • 6 c. à soupe de chapelure dorée • 3 c. à soupe d'huile • quelques brins d'origan • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez et essuyez les tomates. Découpez un chapeau à un tiers de la hauteur. Épépinez les tomates délicatement à l'aide d'une petite cuillère. Salez l'intérieur et retournez-les sur une grille pour les faire dégorger pendant 20 min. Essuyez-les délicatement avec du papier absorbant.

Dans une casserole, portez à ébullition 1,5 l d'eau salée. Versez-y le riz rincé en pluie et laissez cuire pendant 10 min à feu moyen. Égouttez le riz et passez-le sous l'eau froide. Dans une jatte, mélangez le riz égoutté avec l'œuf et le curry. Salez et poivrez.

Remplissez les tomates de cette farce et placez-les bien serrées dans un plat allant au four avec 5 cl d'eau au fond. Saupoudrez de chapelure et arrosez d'huile. Enfournez pendant 30 min. À mi-cuisson, recouvrez les tomates de leur chapeau. Arrosez-les régulièrement du jus de cuisson.

Décorez avec de l'origan ciselé. Servez en accompagnement d'un rôti de porc.

Astuce. Ne garnissez pas trop les tomates sous peine de les faire exploser, mais disposez-les serrées dans le plat pour qu'elles se maintiennent entre elles durant la cuisson.





# Tomates farcies au millet et aux graines

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 35 min

6 tomates • 100 g de millet • 60 g de pignons de pin • 50 g de graines de sésame • 20 g de graines de lin • 10 g de graines de tournesol • 1 gousse d'ail • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 250 g de ricotta • 10 feuilles de basilic • 5 branches de thym • 5 branches de sarriette • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez et essuyez les tomates. Retirez le pédoncule. Découpez un chapeau à un tiers de la hauteur. Épépinez délicatement les tomates à l'aide d'une petite cuillère. Salez l'intérieur et retournez-les sur une grille pour les faire dégorger pendant 20 min. Ensuite, essuyez-les bien avec du papier absorbant.

Portez à ébullition 25 cl d'eau avec la gousse d'ail et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Versez le millet préalablement rincé en pluie. Couvrez et laissez cuire durant 20 min sur feu moyen, jusqu'à absorption complète de l'eau. Laissez refroidir.

Dans une poêle antiadhésive, faites griller les graines sur feu moyen pendant 3 min, jusqu'à ce qu'elles colorent en remuant régulièrement. Dans une jatte, mélangez la ricotta, le millet, les graines grillées et les feuilles de basilic ciselées.

Garnissez les tomates avec la farce. Placez-les dans un plat allant au four, bien serrées avec 3 c. à soupe d'eau dans le fond du plat. Salez et poivrez. Émiettez le thym et la sarriette et arrosez d'huile d'olive. Posez les chapeaux coupés en dés au fond du plat.

Enfournez pendant 35 min. Le dessus doit former une légère croûte et l'intérieur doit rester moelleux. Servez ces tomates avec un rôti de veau.

# Poivrons farcis au sarrasin

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 45 min

3 poivrons • 200 g de sarrasin • 200 g de champignons de Paris • 3 branches de thym • 4 c. à soupe d'huile de tournesol • 50 g de noisettes + quelques-unes pour la présentation • 1 tranche de jambon de pays • 2 gousses d'ail • 5 branches de persil • 1 petite barde de lard • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Versez le sarrasin rincé en pluie dans 30 cl d'eau à ébullition avec une branche de thym. Couvrez et laissez gonfler 20 min à feu très doux. Retirez la branche de thym. Égouttez le sarrasin et passez-le sous l'eau froide.

Lavez les poivrons. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez le pédoncule, égrainez-les et retirez les filaments blancs. Badigeonnez l'intérieur d'huile.

Nettoyez les champignons : coupez le bout terreux, enlevez la peau des chapeaux à l'aide d'un économe, grattez les pieds. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les noisettes sur feu vif pendant 3 min.

Dans le bol du mixeur, mettez les champignons coupés en quartiers, les noisettes grillées, le jambon coupé en lamelles, les aulx épluchés et émincés et le persil. Mixez rapidement. Salez et poivrez.

Dans une jatte, amalgamez le sarrasin avec le hachis.

Garnissez les poivrons de cette farce. Déposez-les dans un plat huilé avec 5 cl d'eau au fond. Détaillez le lard en petits dès que vous poserez sur les poivrons. Émiettez le thym restant. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez durant 45 min en arrosant régulièrement du jus de cuisson.

Décorez avec quelques noisettes grillées et concassées.

Servez avec une viande de bœuf.

Astuce. Liez la farce avec un œuf pour la rendre plus moelleuse et badigeonnez l'intérieur des poivrons de miel pour augmenter les saveurs. Alternez les couleurs des poivrons pour une présentation plus appétissante.

# Potiron farci au quinoa rouge et aux champignons

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 50 min

1 potiron • 100 g de quinoa rouge • 300 g de champignons de Paris • 2 gousses d'ail • 1 petite racine de gingembre • 4 c. à soupe d'huile • 1 bouquet de persil • 2 œufs • 2 c. à soupe de chapelure dorée • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans 25 cl d'eau salée bouillante avec 1 c. à soupe d'huile, versez le quinoa rincé en pluie, couvrez et laissez gonfler pendant 20 min hors du feu, jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Égouttez et laissez refroidir.

Dans une grande cocotte d'eau bouillante salée, mettez à blanchir le potiron nettoyé à feu moyen durant 15 min. Retirez-le, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide. Découpez un chapeau dans la partie supérieure. Évidez l'intérieur du potiron à l'aide d'une cuillère à soupe. Retirez les graines du chapeau.

Nettoyez les champignons : coupez le bout terreux, grattez les pieds et retirez la peau des chapeaux à la pointe du couteau. Détaillez-les en lamelles. Dans une poêle, faites revenir les champignons avec les aulx et le gingembre épluchés et émincés finement pendant 2 min sur feu moyen dans 1 c. à soupe d'huile, en remuant régulièrement jusqu'à ce que les champignons ramollissent légèrement. Laissez-les refroidir.

Dans une jatte, mélangez le quinoa, les champignons et le persil ciselé. Ajoutez les œufs. Salez et poivrez.

Garnissez le potiron avec la farce. Placez-le dans un plat creux allant au four avec 8 cl d'eau au fond. Saupoudrez de chapelure dorée et arrosez d'un filet d'huile. Enfournez pendant 50 min en arrosant régulièrement du jus de cuisson.

Servez en accompagnement d'un rôti de bœuf.

Astuce. Pour une présentation plus sophistiquée, ajoutez le chapeau à mi-cuisson.

# Farçous à la semoule

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 5 min

150 g de semoule à gros grains • 10 cl d'huile • 80 g de raisins de Corinthe • 10 cl de rhum • 1 tranche de pain rassis • 20 cl de lait • 1 gousse d'ail • 1 échalote • 1 bouquet de persil • 10 branches de coriandre • 1 tranche de jambon fumé • 1 œuf • 1 pincée de cannelle en poudre • sel, poivre

Versez la semoule en pluie dans 30 cl d'eau salée bouillante avec 1 c. à soupe d'huile. Couvrez et laissez gonfler 10 min hors du feu. Laissez tiédir.

Mettez les raisins dans un bol rempli du rhum durant 10 min. Dans un autre bol, faites tremper le pain coupé en petits morceaux dans le lait froid pendant 5 min, jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé.

Dans le robot, mettez l'ail et l'échalote épluchés et émincés, les herbes, le jambon et le pain égoutté. Mixez 30 s par petites impulsions, jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Dans une jatte, mélangez le hachis avec la semoule, les raisins égouttés et liez avec l'œuf. Salez et poivrez.

Dans une poêle huilée, déposez des petits tas de farce à l'aide d'une cuillère à soupe. Faites frire un côté à vif. Lorsque le farçou est pris, retournez-le et aplatissez-le au maximum à l'aide d'une spatule. Laissez cuire l'autre face jusqu'à ce qu'elle soit bien croustillante. Déposez sur du papier absorbant. Saupoudrez de cannelle. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

Servez en accompagnement d'un gigot d'agneau.

Astuce. Remplacez la semoule par du blé concassé et les raisins par des noisettes ou des pignons grillés qui donneront du croquant à vos farçous.





# Chou farci à l'orge

Pour 6 personnes
Préparation : 1 h • Cuisson : 20 min

1 chou vert • 150 g d'orge perlé • 1 branche de thym • 1 cuillerée à café de curry • 1 gousse d'ail • 5 feuilles de sauge • 1 œuf • de la cardamome en poudre • 3 c. à soupe d'huile • quelques olives noires • sel, poivre • fil alimentaire • un peu de vinaigre

Portez 75 cl d'eau salée à ébullition avec la branche de thym. Versez en pluie l'orge rincée et laissez cuire à couvert sur feu moyen pendant 40 min, jusqu'à absorption complète de l'eau. Égouttez et laissez refroidir.

Préchauffez le four à 180 °C. Détachez les feuilles du chou, ôtez les côtés et lavez-les une à une dans de l'eau vinaigrée. Plongez les feuilles de chou dans une cocotte remplie d'eau salée portée à ébullition. Faites-les blanchir pendant 8 min. Les feuilles doivent rester croquantes. Rafraîchissez ensuite immédiatement les feuilles dans une bassine d'eau froide pour stopper la cuisson. Égouttez-les.

Dans une jatte, mélangez l'orge avec le curry, l'ail épluché et émincé, la sauge ciselée. Ajoutez l'œuf. Salez et poivrez.

Étalez les feuilles de chou sur votre plan de travail. Déposez 1 c. de farce au centre de chaque feuille. Saupoudrez d'une pincée de cardamome. Rabattez les côtés vers le centre et retournez pour fermer le paquet. Ficelez avec du fil alimentaire. Procédez de même jusqu'à épuisement de la farce. Pour les feuilles de chou les plus petites, utilisez deux feuilles pour former un petit paquet.

Déposez les choux farcis dans un plat creux allant au four avec 5 cl d'eau au fond du plat. Arrosez d'huile et enfournez pendant 20 min en arrosant régulièrement du jus de cuisson.

Décorez avec des lamelles d'olives noires.

Servez avec un rôti de veau.

Astuce. Pour gagner du temps, faites cuire l'orge à l'avance et réservez-la au réfrigérateur. Si vous ne disposez pas de cardamome en poudre, utilisez 3 ou 4 capsules de cardamome que vous égrainerez dans votre farce. Vous pouvez agrémenter la farce de pignons de pins grillés ou de raisins secs préalablement trempés dans de l'eau tiède pour les faire gonfler.

# Farçous
## de chez moi

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min • Cuisson : 5 min

500 g de chair à saucisse • 300 g de feuilles de blettes • 1 tranche de jambon blanc • 1 tranche de pain rassis • 20 cl de lait • 1 botte de persil • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 1 œuf • 5 cl d'huile • sel, poivre

Lavez et essuyez les feuilles de blettes.

Faites tremper le pain détaillé en morceaux dans le lait froid pendant 5 min, jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé. Égouttez-le.

Dans le bol du mixeur, mettez les feuilles de blettes, le persil entier, les gousses d'ail épluchées et dégermées, l'oignon épluché et émincé, le jambon blanc et le pain ramolli. Mixez par petites impulsions pour homogénéiser le tout.

Dans une jatte, mélangez à la fourchette la chair à saucisse avec le hachis préparé. Liez avec l'œuf. Salez et poivrez.

Dans une poêle huilée, déposez des petits tas de farce à l'aide d'une cuillère à soupe. Faites frire un côté à vif. Lorsqu'il est pris, retournez le farçou à l'aide d'une spatule et aplatissez-le au maximum en appuyant avec la spatule, de manière à ce qu'il ait une épaisseur de 8 mm environ. Laissez cuire la deuxième face jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

Servez avec une salade verte.

Astuce. Ajoutez 1 c. à soupe de Maïzena® dans le dernier mélange pour épaissir la préparation si elle vous semble trop molle. Pour une texture plus fine, mixez la chair à saucisse en même temps que les autres ingrédients. Vous pouvez remplacer la chair à saucisse par une viande plus maigre (porc, poulet, bœuf…). Ce plat typiquement aveyronnais fait plutôt office d'entrée, mais vous pouvez aussi bien le servir en plat principal en ajustant les quantités.

# Courgettes farcies à la viande

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 40 min

6 petites courgettes longues ou rondes • 150 g de veau • 70 g de chair à saucisse • 50 g de pain rassis • 20 cl de lait • 80 g de feuilles de blettes • 1 bouquet de persil • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 1 œuf • quelques feuilles de sauge • 1 c. à soupe d'huile • quelques graines de courge • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans une cocotte, plongez les courgettes lavées pendant 10 min dans 2 l d'eau à ébullition. Elles doivent rester fermes sous la lame du couteau. Rafraîchissez-les sous l'eau froide. Dans un bol, mettez à tremper le pain détaillé en morceaux dans le lait pendant 5 min. Égouttez.

Incisez les courgettes refroidies à un tiers sur toute la longueur et découpez un chapeau. Évidez l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère jusqu'à 1 cm du bord, sans les transpercer. Enlevez les graines qui restent dans les chapeaux. Salez l'intérieur et retournez les courgettes sur une grille pour finir de les égoutter pendant 10 min. Rincez et essuyez avec du papier absorbant.

Dans le robot, mettez le veau, la chair à saucisse, les feuilles de blettes rincées et essuyées, le persil, les aulx et l'oignon épluchés et le pain ramolli. Salez et poivrez. Mixez 30 s par petites impulsions jusqu'à obtention d'une farce homogène. Dans une jatte, mélangez la farce avec l'œuf pour finir de l'assouplir. Salez et poivrez.

Déposez les courgettes dans un plat allant au four, avec 5 cl d'eau. Garnissez-les avec la farce et la sauge ciselée. Salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez pendant 40 min. Recouvrez les courgettes du chapeau 10 min avant la fin de la cuisson. Arrosez régulièrement avec le jus de cuisson.

Décorez avec des graines de courge grillées.

Astuce. Vous pouvez farcir d'autres légumes avec cette farce à la viande et utiliser d'autres viandes (reste de pot-au-feu, steak haché, porc) que vous mélangerez à la chair à saucisse.

# Boudin farci aux pommes

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min • Cuisson : 30 min

3 boudins de 500 g chacun • 3 pommes granny-smith • 6 échalotes • 2 c. à café de grains de genièvre • 8 cl d'huile • sel, poivre • fil alimentaire

Épluchez les pommes, coupez-les en deux, retirez les pépins et détaillez-les en quartiers. Épluchez les échalotes et émincez-les en rondelles.

Coupez les boudins transversalement par le milieu. Disposez des quartiers de pommes sur la moitié d'un boudin. Parsemez de rondelles d'échalotes et de quelques grains de genièvre. Salez et poivrez. Recouvrez avec l'autre moitié du boudin. Ficelez à intervalles réguliers sur la largeur et toute la longueur à la manière d'un rôti. Procédez de même pour les deux autres boudins.

Placez les rôtis de boudins dans un plat creux allant au four avec 5 cl d'eau. Arrosez d'huile. Salez et poivrez. Enfournez pendant 30 min jusqu'à ce que le boudin soit croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Servez avec du riz et un chutney aux oignons.

Astuce. Pour varier la présentation, farcissez les boudins avec les pommes compotées dans une poêle huilée avec les échalotes, les grains de genièvre et 1 c. d'eau sur feu moyen pendant 15 min. Vous pouvez également retirer la chair des boudins coupés en deux jusqu'à 1 cm du bord et la mixer avec les autres ingrédients avant d'en garnir les boudins évidés.





# Bacon farci aux pommes de terre et au fromage

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min • Cuisson : 8 min

600 g de pommes de terre (roseval) de même calibre, pas trop grosses • 300 g de tranches de bacon • 120 g de fromage de brebis des Pyrénées • 1 c. à soupe de graines de carvi • quelques feuilles de sauge • poivre

Préchauffez le four à 210 °C.

Épluchez et lavez les pommes de terre. Mettez-les dans une casserole remplie d'eau salée et portez à ébullition. Laissez cuire 8 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites sous la lame du couteau, mais encore fermes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Détaillez-les en rondelles de 4 mm d'épaisseur. Réservez les plus grosses.

Enlevez la croûte du fromage. Détaillez-le en lamelles de 2 cm par 5 cm environ. Sur le plan de travail, étalez les tranches de bacon. Déposez une rondelle de pomme de terre au centre et une lamelle de fromage par-dessus. Saupoudrez de quelques graines de carvi et poivrez. Refermez le bacon en rabattant les extrémités vers le centre et fermez avec une petite pique en bois. Procédez ainsi de suite jusqu'à épuisement du bacon.

Posez les rouleaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et passez 5 min sous le gril du four pour que le bacon soit croustillant et fondant. Décorez de feuilles de sauge.

Servez en entrée avec une salade verte.

Astuce. Servez ces rouleaux en apéritif en réduisant leur taille : divisez les tranches de bacon en deux et en utilisez des rondelles de pomme de terre plus petites. Vous pouvez agrémenter d'autres parfums et d'autres fromages (parmesan, chèvre…).

Si vous n'avez pas de graines de carvi, remplacez-les par des graines de cumin ou de fenouil.

# Navets farcis au canard

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 30 min

12 navets assez gros • 3 cuisses de canard confit • 3 tomates • 1 oignon • 10 branches de persil • 2 gousses d'ail • 5 cl d'huile • quelques brins de mélisse • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez et essuyez les tomates. Retirez le pédoncule. Détaillez-les en quartiers. Épluchez l'oignon et émincez-le en petits dés.

Dans une poêle, faites fondre les cuisses de canard sur feu doux pendant 20 min Salez et poivrez. Ajoutez les tomates et l'oignon à mi-cuisson, et couvrez à ce moment-là. Laissez refroidir avant de retirer la peau et d'émietter les cuisses. Réservez.

Dans 2 l d'eau salée à ébullition, plongez les navets lavés et faites-les blanchir pendant 15 min. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Retirez la peau du bout des doigts et ôtez le pédoncule. Découpez un chapeau en creusant avec la pointe d'un couteau à un tiers du haut. Creusez l'intérieur des navets à la cuillère parisienne. Réservez la chair. Découpez une lamelle à la base pour stabiliser les navets dans le plat de cuisson.

Dans le robot, mettez les cuisses de canard émiettées, la chair des navets et les chapeaux, les tomates et les oignons récupérés de la cuisson, le persil effeuillé et les aulx épluchés et émincés. Mixez 30 s par intermittence pour obtenir une farce homogène. Salez et poivrez.

Remplissez les navets avec la farce. Déposez-les dans un plat de cuisson avec 5 cl d'eau. Arrosez d'huile et enfournez pendant 30 min en arrosant régulièrement du jus de cuisson.

Décorez avec des feuilles de mélisse.

# Poitrine d'agneau farcie aux rognons

Pour 6 personnes
Préparation : 40 + 30 min • Cuisson : 45 min

800 g de poitrine d'agneau • 450 g de rognons • 1 foie de volaille • 100 g de feuilles de blettes • 1 bouquet de persil • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 8 baies de genièvre • 2 c. à soupe de miel • 2 branches de thym • 5 cl d'huile • sel, poivre • fil alimentaire

Mettez à dégorger les rognons pendant 30 min dans de l'eau froide. Égouttez et essuyez avec du papier absorbant.

Lavez et essuyez les feuilles de blettes. Dans le bol du mixeur, mettez les feuilles de blettes, le persil, l'échalote et l'ail épluchés, le foie de volaille et les baies de genièvre. Mixez 30 s pour obtenir une farce homogène.

Étalez la poitrine d'agneau sur le plan de travail. Si elle est en plusieurs morceaux, cousez-la avec du fil alimentaire pour obtenir une surface rectangulaire d'environ 20 cm par 30 cm. Badigeonnez-la généreusement de miel à l'aide d'un pinceau. Étalez la farce sur toute la surface de la poitrine, en laissant 3 cm tout autour. Puis, déposez les rognons au milieu. Salez et poivrez. Rabattez les côtés de la poitrine au centre et cousez la viande avec du fil alimentaire pour former un rôti, assez serré, mais pas trop, pour que la viande n'explose pas à la cuisson.

Placez la viande dans un plat creux allant au four avec 8 cl d'eau. Salez et poivrez. Émiettez le thym. Arrosez d'huile. Enfournez durant 30 min. Arrosez régulièrement du jus de cuisson pour que la viande ne se dessèche pas. Les rognons doivent rester rosés à l'intérieur.

Servez avec une ratatouille.

Astuce. Pour alléger le plat et lui donner un côté rafraîchissant, incorporez quelques feuilles de menthe à la farce. Vous pouvez badigeonner également l'extérieur de la poitrine de miel et la saupoudrer de graines de pavot pour la faire caraméliser.





# Rouleaux de poulet à l'ananas

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 15 min

12 filets de poulet (900 g) • 1 ananas • 1 citron vert • 2 c. à soupe de miel • 10 cl de sauce soja • 1 c. à café d'huile de sésame • 1 petite racine de gingembre • 4 c. à soupe de graines de sésame • 60 g de noix de coco en poudre • 4 c. à soupe d'huile de tournesol • sel, poivre

Préchauffez le four à 210 °C.

Déposez les filets de poulet dans un plat rectangulaire. Badigeonnez-les de miel et versez dessus le jus du citron vert, la sauce soja, l'huile de sésame et du gingembre épluché et coupé en lanières. Couvrez avec un film alimentaire et laissez mariner pendant 15 min au frais.

Posez l'ananas à l'horizontale sur le plan de travail et tranchez les deux extrémités. Épluchez l'ananas. Coupez-le en deux dans le sens de la hauteur. Retirez le cœur. Détaillez les lamelles d'1 cm d'épaisseur puis des petits dés. Dans le bol du mixeur, mettez l'ananas avec la noix de coco. Mixez 15 s pour obtenir une farce homogène mais non liquide.

Retirez les filets de poulet du plat. Égouttez-les grossièrement et posez-les sur le plan de travail. Déposez une petite cuillerée de farce en haut de chaque filet. Enroulez le poulet sur lui-même pour former un rouleau, en veillant à ce que la farce ne déborde pas sur les côtés. Fermez à l'aide d'une petite pique en bois. Déposez les petits rouleaux sur du papier sulfurisé dans un plat creux allant au four. Saupoudrez de graines de sésame et arrosez d'huile de tournesol. Salez, poivrez. Enfournez pendant 15 min. Arrosez avec quelques cuillerées d'eau à mi-cuisson.

Servez avec du riz sauvage.

# Raviolis au porc épicé

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 5 min

36 pâtes à raviolis ou pâtes wonton • 450 g d'échine de porc • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe d'huile • 1 bouquet de coriandre • 1 petit piment • 1 c. à café de coriandre en poudre • 1 c. à café de curcuma • huile de friture • sel, poivre

Dans une poêle, faites revenir le porc haché avec les aulx épluchés et émincés et la sauce soja dans 2 c. à soupe d'huile chaude, sur feu moyen pendant 10 min. Laissez refroidir.

Dans une jatte, mélangez intimement le porc, la coriandre ciselée, le piment lavé, épépiné et haché et les épices. Salez et poivrez.

Étalez les pâtes à raviolis sur un plan de travail. Déposez une petite cuillerée de farce au centre. Humidifiez les bords avec un pinceau. Saisissez les quatre extrémités, ramenez-les au centre et, en maintenant la base du ravioli d'une main, faites-le tourner en sens inverse pour former une petite aumônière. Pressez du bout des doigts pour souder. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la farce.

Faites chauffer l'huile dans une friteuse à feu vif. Pour vérifier sa température, déposez un petit morceau de pain qui doit remonter immédiatement. Plongez alors les raviolis dans l'huile chaude 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Égouttez-les à l'aide d'une écumoire ou d'un panier et déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Dégustez immédiatement avec du nuoc-mâm, de la salade verte et de la menthe.

Astuce. Au lieu de frire les raviolis, plongez-les durant 5 min dans un bouillon de légumes porté à ébullition. Ils ne seront plus croustillants et dorés, mais deviendront translucides et constitueront ainsi une soupe copieuse et exotique.

# Farçous de patates douces et haddock

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 5 min

400 g de patates douces • 150 g de filet de haddock • 40 cl de lait • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • 3 clous de girofle • 1 bouquet de basilic • 1 gousse d'ail • 1 pincée de paprika • 5 cl d'huile quelques baies roses • sel, poivre

Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec la branche de thym, le laurier et les clous de girofle. Faites pocher les filets de haddock pendant 5 min à feu doux. Égouttez et laissez refroidir. Dans une casserole, faites blanchir les patates douces épluchées, rincées et détaillées en dés pendant 15 min dans 2 l d'eau salée à ébullition. Elles doivent être tendres sous la pointe du couteau. Passez-les sous l'eau froide.

Dans le bol du mixeur, mettez les patates douces, les filets de haddock émiettés, le basilic et l'ail épluché. Mixez 15 s par petites impulsions, jusqu'à obtention d'une farce homogène. Ajoutez une pincée de paprika. Salez et poivrez.

Dans une poêle huilée chauffée sur feu vif, déposez des petits tas de farce. Lorsque la première face est saisie, retournez les farçous à l'aide d'une spatule et aplatissez-les sur une épaisseur de 1 cm maximum. Laissez cuire durant 5 min jusqu'à ce que la deuxième face soit bien croustillante. Déposez-les sur du papier absorbant en les maintenant au chaud. Continuez jusqu'à épuisement de la farce en ajoutant de l'huile régulièrement pour que les farçous soient bien saisis à chaque fois. Saupoudrez de baies roses concassées.

Servez avec des haricots verts.

Astuce. Pour une texture plus consistante, mixez uniquement les légumes, puis incorporez le haddock grossièrement émietté dans le hachis.

# Farçous poisson et olives noires

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min • Cuisson : 5 min

550 g de filet de colin • 90 g d'olives noires dénoyautées • 1 court-bouillon • 3 branches de thym citron • 1 bouquet d'estragon • 1 c. à café de baies roses • 1 œuf • 5 cl d'huile • sel, poivre

Portez à ébullition 1 l d'eau avec le court-bouillon et une branche de thym. Pochez le poisson pendant 2 min. Retirez-le à l'aide d'une écumoire, égouttez-le et laissez refroidir.

Dans le robot, mettez le colin émietté, les olives, les feuilles d'estragon, le reste de thym émietté et les baies roses. Mixez durant 30 s par intermittence, jusqu'à obtention d'une farce à consistance homogène. Dans une jatte, incorporez l'œuf au hachis. Salez et poivrez.

Dans une poêle huilée sur feu vif, déposez des petits tas de farce à l'aide d'une cuillère. Lorsque la première face est saisie, retournez les farçous et aplatissez-les à la spatule sur une épaisseur de 8 mm maximum. Laissez cuire 5 min jusqu'à ce que l'autre face soit bien croustillante. Déposez-les sur du papier absorbant en les maintenant au chaud. Continuez jusqu'à épuisement de la farce en rajoutant de l'huile régulièrement pour que les farçous soient bien saisis à chaque fois.

Servez avec des carottes à la vapeur et un peu de crème fraîche.





# Pommes de terre farcies au maquereau

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min

1 kg de pommes de terre • 300 g de filets de maquereau fumé • 2 c. à soupe de câpres • 1/2 c. à café de moutarde • 20 cl de crème liquide • 5 cl d'huile d'olive quelques brins d'aneth • 2 c. à soupe de graines de tournesol • poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Épluchez et lavez les pommes de terre. Mettez-les dans une casserole remplie d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire sur feu moyen pendant 8 min ; elles doivent rester fermes sous la lame du couteau. Passez-les sous l'eau froide. Découpez un chapeau dans chaque pomme de terre en creusant à un tiers du haut puis tranchez une fine lamelle dans la partie inférieure pour aplanir la base qui restera stable dans le plat de cuisson.

Dans le robot, mettez les chapeaux des pommes de terre, les maquereaux, les câpres, la moutarde et la crème liquide. Mixez 30 s par intermittence jusqu'à obtention d'une farce homogène. Poivrez.

Déposez les pommes de terre dans un plat creux allant au four avec 5 cl d'eau. Garnissez-les avec la farce. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pendant 20 min.

Décorez avec des brins d'aneth ciselés et des graines de tournesol grillées. Servez en entrée tiède ou froide, avec une sauce au yaourt et à la ciboulette, ou en plat principal en augmentant les proportions, accompagné d'une salade de mâche.

# Fenouil farci aux crevettes

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min

6 bulbes de fenouil • 300 g de crevettes roses entières • 2 gousses d'ail • 1 c. à café de fenugrec • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1/2 c. à café de poivre de Sichuan • 150 g de Saint-Moret® • quelques graines de fenouil

Décortiquez les crevettes.

Dans une poêle, faites revenir les crevettes décortiquées sur feu moyen pendant 5 min avec l'ail épluché et émincé et le fenugrec dans 2 c. à soupe d'huile chaude. Remuez régulièrement. Couvrez et laissez refroidir.

Lavez les bulbes de fenouil, coupez-les en deux dans le sens de la hauteur. Enlevez les tiges supérieures les plus sèches. Retirez les feuilles intérieures pour ne garder que les feuilles extérieures les plus épaisses.

Dans le robot, mettez les crevettes, le poivre, le Saint-Moret® et le reste d'huile d'olive. Mixez rapidement par petites impulsions pour obtenir une farce homogène. Garnissez le fenouil avec la farce. Saupoudrez de graines de fenouil. Salez et réservez au froid.

Servez en entrée.

# Pâtissons farcis aux harengs

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 40 min

12 pâtissons • 320 g de hareng fumé • 600 g de brousse • 4 c. à café de jus de citron • 4 c. à café de baies roses • 4 c. à soupe d'huile de noix • quelques feuilles d'estragon • poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Portez à ébullition 2 l d'eau dans une cocotte. Plongez-y les pâtissons nettoyés pendant 15 min. Puis passez-les sous l'eau froide. Détaillez un chapeau en creusant à la pointe du couteau dans la partie supérieure de chaque pâtisson et évidez l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère. Enlevez les graines restant dans les chapeaux.

Dans le robot, mettez les harengs, la brousse, le jus de citron et les baies roses. Mixez 30 s par intermittence. Poivrez.

Garnissez l'intérieur des pâtissons avec la farce et déposez-les dans un plat allant au four avec 5 cl d'eau. Arrosez d'huile. Enfournez pendant 40 min. Posez les chapeaux sur les pâtissons 10 min avant la fin de la cuisson.

Décorez avec des feuilles d'estragon ciselées.

# Petits paquets d'épinards au poisson

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min • Cuisson : 5 min

150 g de filet de colin • 12 grandes feuilles d'épinards • 50 g d'olives noires • 2 petits-suisses • 1 court-bouillon • 10 feuilles de basilic • 1 pincée de noix de muscade • 1 c. à café de graines de fenouil • 1 c. à soupe d'huile de noix • sel, poivre

Plongez les filets de colin dans 1 l d'eau portée à ébullition avec le court-bouillon. Pochez-les 2 min. Retirez à l'aide d'une écumoire et égouttez. Laissez refroidir.

Rincez les feuilles d'épinards. Plongez-les dans 1 l d'eau salée portée à ébullition dans une casserole.

Sortez-les aussitôt et plongez-les dans une bassine d'eau froide pour stopper la cuisson. Égouttez-les et épongez-les délicatement avec du papier absorbant.

Dans une jatte, mélangez les filets de poisson émiettés, les olives noires dénoyautées et hachées avec les petits-suisses. Ajoutez le basilic ciselé. Saupoudrez de muscade râpée. Amalgamez bien l'ensemble. Salez et poivrez. Étalez les feuilles d'épinards sur le plan de travail et déposez 1 c. de farce au centre. Rabattez les côtés les uns sur les autres pour former des petits paquets. Faites-les cuire pendant 5 min à la vapeur.

Servez les petits paquets arrosés d'un filet d'huile de noix et saupoudrés de graines de fenouil grillées.

Astuce. Ces petits paquets se servent plutôt en entrée. Pour les servir en plat principal, augmentez les doses et accompagnez-les de sarrasin.





# Concombres farcis aux crevettes et champignons noirs

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min

2 concombres longs • 300 g de crevettes roses • 15 g de champignons noirs • 5 cl de pastis • 1 c. à café d'huile de sésame • 1/2 c. à café de gingembre en poudre • 1 bouquet d'aneth • 1 c. à soupe de graines de pavot • 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisins • sel, poivre

Lavez les concombres en les frottant bien sous l'eau froide avec une petite brosse. Tranchez les deux extrémités. À l'aide d'un économe, enlevez tous les centimètres de fines bandes de peau sur toute la longueur. Détaillez-les en six tronçons chacun. Évidez l'intérieur à la cuillère parisienne ou au couteau jusqu'à 1 cm du bord, sans les transpercer. Salez légèrement l'intérieur et posez-les sur une grille pendant 15 min pour les faire dégorger. Rincez et essuyez à l'aide de papier absorbant.

Dans un bol, mettez à tremper les champignons dans 10 cl d'eau avec le pastis pendant 10 min, jusqu'à ce qu'ils se réhydratent. Égouttez-les. Décortiquez les crevettes et mettez-les à mariner avec l'huile de sésame et le gingembre pendant 10 min au frais. Égouttez-les.

Dans le bol du mixeur, mettez les crevettes, les champignons et l'aneth. Mixez jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Déposez les tronçons de concombre dans un plat et garnissez-les de farce à l'aide d'une petite cuillère. Arrosez d'un filet d'huile. Salez et poivrez. Saupoudrez de graines de pavot. Réservez au frais.

Servez en entrée avec une sauce au yaourt citronnée et une salade aux graines germées.

# Figues farcies au chèvre

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min

12 figues fraîches • 200 g de fromage de chèvre frais • 1 c. à soupe de miel de framboise • 1 c. à soupe de graines de courge • 1/2 bouquet de ciboulette • 1 c. à soupe de graines de pavot • 1 pincée de réglisse en poudre • poivre

Rincez les figues avec un linge humide et essuyez-les délicatement avec du papier absorbant. Tranchez la queue des figues et incisez-les en forme de croix au niveau du pédoncule, assez profondément pour les ouvrir en quartiers.

Dans un bol, mélangez 50 g de fromage de chèvre avec le miel. Poivrez.

Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les graines de courge durant 2 min sur feu moyen.

Laissez tiédir. Dans un bol, mélangez 50 g de fromage de chèvre avec les graines de courge grillées. Poivrez.

Dans un autre bol, mélangez 50 g de fromage de chèvre avec la ciboulette ciselée. Poivrez.

Dans un autre bol, mélangez 50 g de fromage de chèvre avec les graines de pavot et la réglisse. Poivrez.

Garnissez un quart des figues avec chacune des farces. Réservez au frais.

Servez en apéritif ou en entrée.





# Camembert farci aux abricots secs

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min • Cuisson : 5 min

1 camembert au lait cru • 40 g d'abricots secs • 20 g de noisettes entières • 1 c. à soupe de vinaigre de framboise • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de graines de carvi • 2 c. à soupe d'huile

Préchauffez le four à 210 °C.

Faites griller les noisettes dans une poêle antiadhésive pendant 3 min sur feu moyen en ne cessant pas de les remuer. Dans une poêle, à couvert, faites revenir les abricots détaillés en lanières dans 2 c. à soupe d'huile, sur feu doux pendant 10 min.

Ajoutez le vinaigre de framboise à mi-cuisson. Égouttez et laissez refroidir.

Dans une jatte, mélangez la compotée d'abricots avec les noisettes grillées et hachées.

Coupez le camembert en deux. Garnissez-le avec la farce. Couvrez avec l'autre moitié du fromage.

Versez le miel dessus et saupoudrez de graines de carvi. Enfournez pendant 5 min sous le gril du four pour que le camembert s'assouplisse et caramélise.

Servez au moment du fromage avec une salade de mâche.

**Astuce.** Remplacez les abricots secs par d'autres fruits secs : dattes, figues, raisins… et ajoutez des amandes.

# Pâtissons farcis aux graines

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min • Cuisson : 30 min

6 pâtissons • 400 g de brousse de brebis • 2 c. à soupe de graines de courge • 1 c. à soupe de graines de lin • 50 g de sucre • 1 œuf • 5 branches de thym citron • 1 botte de ciboulette • 1 citron • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

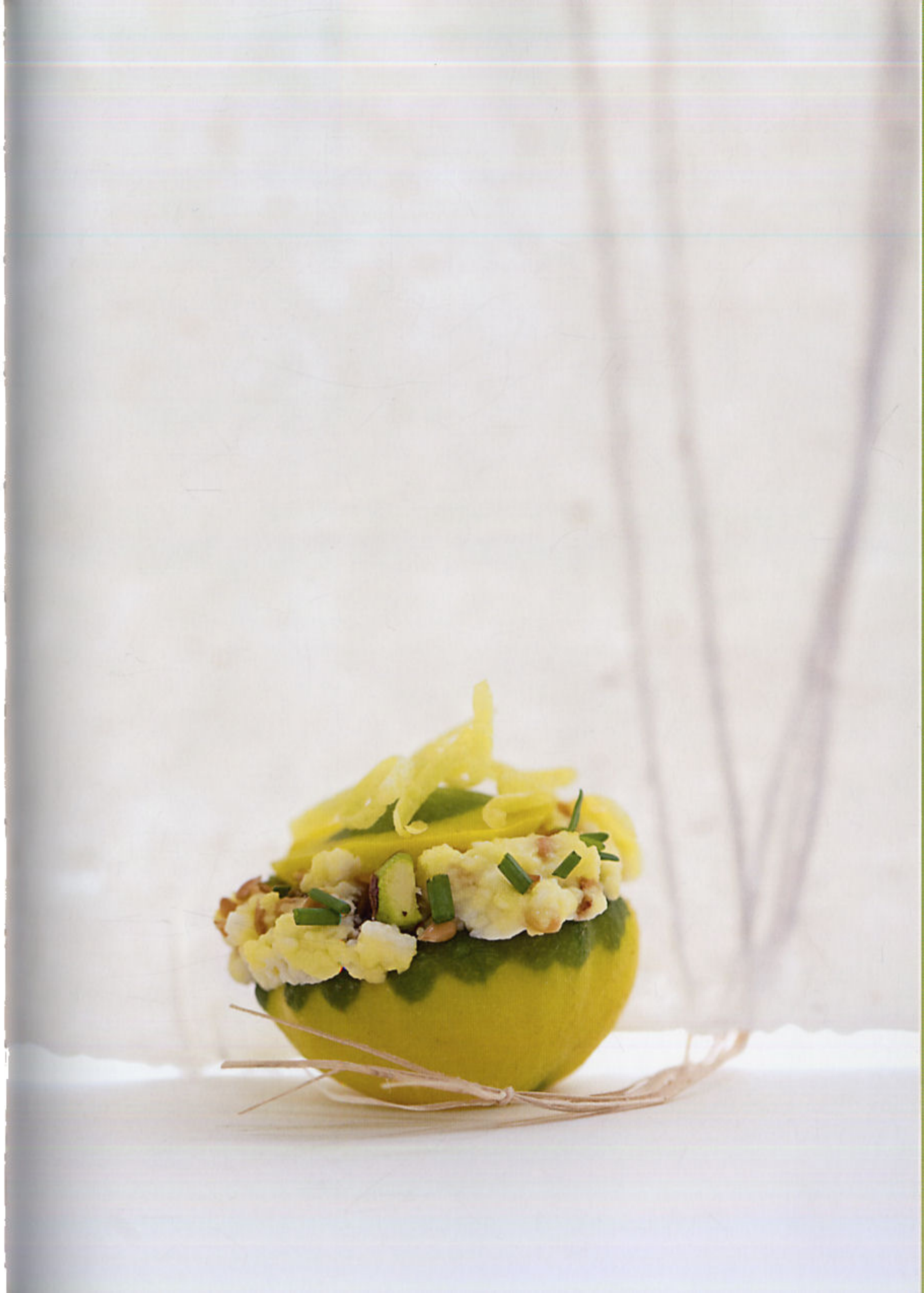
Portez à ébullition 2 l d'eau dans une cocotte. Plongez les pâtissons nettoyés pendant 15 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Détaillez un chapeau en creusant à la pointe du couteau dans la partie supérieure de chaque pâtisson puis évidez l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère. Enlevez les graines qui restent dans les chapeaux.

Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les graines de courge et de lin pendant 3 min sur feu moyen, jusqu'à ce qu'elles roussissent. Dans une jatte, mélangez intimement la brousse, les graines grillées et le sucre.

Ajoutez l'œuf. Émiettez le thym. Ciselez la ciboulette. Mélangez. Salez et poivrez.

Garnissez les pâtissons avec la farce et déposez-les dans un plat allant au four avec 5 cl d'eau. Enfournez pendant 30 min. Recouvrez des chapeaux à mi-cuisson. Décorez avec des zestes de citron.





# Poires farcies au roquefort et aux noix

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min

6 poires • 75 g de roquefort • 45 g de fromage frais type Saint-Moret® • 30 g de cerneaux de noix • vinaigre balsamique • poivre

Lavez et épluchez les poires. Découpez un chapeau à un tiers du haut. Évidez le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne en veillant à garder les poires entières intactes.

Hachez les cerneaux de noix. Dans une jatte, mélangez le fromage frais avec le roquefort émietté et les noix hachées. Poivrez.

Garnissez les poires évidées avec la farce. Réservez au frais et arrosez d'un filet de vinaigre balsamique au moment de servir.

# FARCIS NATURE
## sucrés

# Prunes farcies aux fruits secs

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min

9 grosses prunes rouges • 50 g d'abricots secs • 40 g de figues sèches • 40 g de dattes • 50 g de poudre d'amande • 1 c. à soupe d'armagnac • 1 petit-suisse • 2 c. à soupe de graines • de sésame

Lavez et essuyez les prunes. Ouvrez-les en deux et ôtez le noyau.

Dans le bol du mixeur, mettez les fruits secs et la poudre d'amande. Mixez rapidement jusqu'à obtention d'une texture poudreuse. Dans une jatte, mélangez les fruits secs réduits en poudre, l'armagnac et le petit-suisse.

Garnissez les prunes avec la farce puis réservez au frais.

Au moment de servir, saupoudrez de graines de sésame grillées. Servez avec une glace à l'armagnac.

# Rouleaux aux noisettes et aux pruneaux

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min • Cuisson : 10 min

10 feuilles de brick • 200 g de brousse de brebis • 140 g de pruneaux • 80 g d'abricots secs • 40 g de noisettes entières • 15 cl d'armagnac • 40 g de beurre • 2 c. à soupe de miel

Préchauffez le four à 210 °C.

Dans un bol, faites gonfler les pruneaux dénoyautés dans l'armagnac durant 10 min. Égouttez-les. Dans le bol du mixeur, mettez les pruneaux, les abricots, les noisettes et la brousse. Mixez 30 s par petites impulsions pour obtenir une farce homogène.

Dans une casserole, faites fondre le beurre avec le miel sur feu doux pendant 5 min. Sur le plan de travail, étalez une feuille de brick. Rabattez les deux tiers extérieurs au centre de manière à obtenir un rectangle. Découpez en deux au milieu avec des ciseaux pour avoir deux petits rectangles. Déposez 1 c. de farce en haut et au centre du petit rectangle et faites-le rouler sur lui-même en serrant bien pour obtenir un cylindre. Fermez en rabattant les deux extrémités en dessous. Procédez de même avec les autres feuilles de brick jusqu'à épuisement de la farce.

Déposez les rouleaux sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé puis badigeonnez-les au pinceau du mélange miel et beurre. Enfournez pendant 10 min en passant les dernières minutes sous le gril pour bien colorer les rouleaux.

Servez avec un sorbet à la poire.





# Ananas farci à la semoule et aux raisins

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min

1 ananas • 150 g de semoule (gros grains) • 50 g de raisins de Smyrne • 10 cl de rhum • 1/2 c. à café d'huile de noix • 1 gousse de vanille • 20 g de beurre • 2 c. à soupe de sucre • 8 feuilles de menthe

Dans un bol, mettez à tremper les raisins dans le rhum pendant 10 min.

Portez 25 cl d'eau à ébullition avec l'huile de noix et la gousse de vanille fendue en deux. Hors du feu, versez la semoule en pluie. Couvrez et laissez gonfler pendant 5 min. Retirez la gousse de vanille. Grattez l'intérieur de la gousse à la pointe du couteau et faites tomber les petits grains dans la semoule. Mélangez, puis ajoutez le beurre coupé en dés. Égrainez la semoule du bout des doigts pour bien incorporer le beurre. Laissez refroidir.

Tranchez les deux extrémités de l'ananas au couteau. Coupez le fruit en deux dans le sens de la largeur. Retirez le cœur, puis récupérez la chair en faisant passer la lame d'un long couteau à 1 cm de l'écorce, tout le long de l'ananas et pour finir en l'évidant à la cuillère parisienne. Retournez les deux écorces évidées dans une passoire pour laisser s'écouler le jus. Essuyez l'extérieur du fruit avec un papier absorbant humide.

Mixez la chair de l'ananas au robot pendant 10 s maximum par petites impulsions, pour la réduire en une purée granuleuse épaisse mais non liquide. Versez la pulpe dans un chinois et tournez en appuyant avec une cuillère pour laisser s'écouler le jus que vous récupérerez dans un bol.

Dans une jatte, mélangez la semoule avec le sucre et la pulpe de l'ananas. Ajoutez les raisins égouttés. Mélangez bien à l'aide d'une spatule en bois. Garnissez les deux moitiés d'écorce avec la farce. Arrosez du mélange rhum jus d'ananas.

Décorez avec des feuilles de menthe. Réservez au frais et servez avec des sablés.

# Abricots farcis à la recuite

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min

12 gros abricots assez fermes • 400 g de recuite de brebis (ou brousse) • 120 g de sucre • 20 g d'amandes effilées • 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 c. à soupe de capsules de cardamome • 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180 °C.

Passez rapidement les abricots sous un filet d'eau fraîche et essuyez-les à l'aide d'un papier absorbant. Ouvrez-les par le milieu et ôtez le noyau.

Dans une terrine, fouettez la recuite avec le sucre, l'eau de fleur d'oranger et les grains de cardamome, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez une pincée de sel.

Serrez les abricots dans un plat rectangulaire allant au four. Déposez 1 c. de farce au centre de chaque abricot et saupoudrez d'amandes effilées. Enfournez pendant 20 min jusqu'à ce que les abricots soient devenus moelleux, mais ne s'affaissent pas.

Mettez les 3 dernières minutes sous le gril du four.

Servez avec un sorbet au citron.

Astuce. Aromatisez la farce avec des zestes de citron ou quelques gouttes d'huile essentielle de mandarine ou de lavande, par exemple. Pour un dessert encore plus sucré, ajoutez quelques gouttes d'essence de vanille.

# Pommes farcies aux pruneaux

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min • Cuisson : 45 min

6 pommes • 300 g de pruneaux • 80 g de poudre d'amande • 60 g d'amandes entières • 2 étoiles de badiane • 1 c. à soupe de sucre • 20 cl de crème liquide • 1 c. à soupe de marsala • 3 c. à soupe de miel

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans une poêle antiadhésive, faites griller les amandes sur feu moyen pendant 3 min. Dans le bol du mixeur, mettez les pruneaux dénoyautés, la poudre d'amande, les amandes entières et le sucre. Mixez 30 s jusqu'à obtention d'une consistance pâteuse.

Dans une jatte, incorporez la crème liquide au hachis de fruits secs. Ajoutez le marsala et mélangez le tout pour obtenir une farce encore plus onctueuse.

Lavez et essuyez les pommes. Découpez un chapeau à un tiers du haut. Évidez l'intérieur des pommes, sans les transpercer. Placez les pommes dans un plat creux allant au four avec 3 c. à soupe d'eau dans le fond du plat et la badiane. Garnissez chaque pomme avec la farce et remettez le chapeau. Arrosez de miel et enfournez pendant 45 min.

Les pommes doivent être fondantes.

Servez avec une glace rhum raisin.

Astuce. Remplacez la poudre d'amande par des noisettes en poudre.





# Pommes farcies aux fruits secs

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min • Cuisson : 40 min

6 belles pommes • 80 g de dattes • 40 g de raisins de Smyrne • 40 g de raisins de Corinthe • 20 g de figues sèches • 200 g de ricotta • 20 g de cassonade • 3 c. à soupe d'amandes effilées • 1 c. à thé d'Earl Grey

Préchauffez le four à 180 °C.

Portez à frémissement 20 cl d'eau. Versez l'eau dans un bol, sur 1 c. à thé d'Earl Grey, et laissez infuser 5 min. Ensuite, mettez à tremper les raisins secs pendant 15 min pour les faire gonfler. Égouttez.

Dans le bol du mixeur, mettez les raisins, les dattes dénoyautées, les figues coupées en dés et la ricotta. Mixez 30 s pour obtenir une farce homogène.

Lavez et essuyez les pommes. Découpez un chapeau à un tiers du haut. Évidez l'intérieur des pommes, sans les transpercer. Placez-les dans un plat creux allant au four avec 3 c. à soupe d'eau et garnissez-les avec la farce. Couvrez-les du chapeau et saupoudrez de cassonade. Enfournez pendant 40 min. Les pommes doivent être fondantes.

Décorez avec des amandes effilées grillées.

Astuce. Remplacez les amandes effilées par des pignons de pin.

# Kakis farcis au riz coco

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min • Cuisson : 20 min

6 kakis • 50 cl de lait de coco • 1 gousse de vanille • 30 g de cassonade • 100 g de riz rond • 2 c. à soupe de noix de coco râpée • 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 160 °C.

Dans une casserole, portez à ébullition le lait de coco avec la gousse de vanille fendue en deux, la cassonade et le sel. Versez le riz rincé en pluie et laissez cuire 20 min à découvert sur feu doux jusqu'à absorption complète du lait. Retirez la gousse de vanille. Égouttez. Laissez refroidir.

Lavez et essuyez les kakis. Retirez le pédoncule à la pointe du couteau et détaillez un chapeau à un tiers du haut. Évidez l'intérieur délicatement avec une petite cuillère, retirez les filaments. Garnissez l'intérieur des kakis avec le riz au lait de coco. Déposez-les dans un plat allant au four avec 2 c. à soupe d'eau dans le fond du plat et enfournez pendant 20 min jusqu'à ce que les kakis soient fondants.

Dégustez tiède, après les avoir saupoudrés de noix de coco râpée. Servez avec des tranches de mangues caramélisées ou un sorbet à la mangue.

Astuce. Farcissez d'autres fruits exotiques avec le riz au coco, tels que des ananas ou bien des bananes évidés et garnis avec la farce mélangée aux morceaux de fruits.





# Melon farci aux fruits rouges façon « crumble »

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min • Cuisson : 25 min

3 beaux melons • 450 g de baies rouges (groseilles, myrtilles, cassis, mûres) • 150 g de fraises • 90 g de macarons à la noix de coco • 150 g de cassonade • 150 g de farine • 120 g de beurre à température ambiante

Préchauffez le four à 180 °C.

Essuyez les melons avec un linge humide.

Coupez-les en deux par le milieu. Retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Tranchez une lamelle à la base pour les stabiliser, sans les percer. Rincez, essuyez et équeutez les fraises. Détaillez-les en fines lamelles. Déposez les fruits rouges au centre de chaque moitié de melon. Répartissez les lamelles de fraises par-dessus.

Dans un mortier, écrasez au pilon les macarons, de manière à obtenir une poudre granuleuse. Dans une jatte, mélangez la farine, la cassonade et les brisures de macarons. Détaillez le beurre en petits dés au-dessus et amalgamez le tout en incorporant progressivement le beurre du bout des doigts. Vous devez obtenir une poudre épaisse, constituée de gros grains, voire de petites boules de pâte.

Déposez les demi-melons dans un plat allant au four. Égrainez la pâte granuleuse au-dessus des melons et enfournez pour 25 min, jusqu'à ce que se forme une belle croûte dorée. Dégustez avec un sorbet citron.

Astuce. Remplacez les fraises par des framboises, qui donneront plus de jus. De même, vous pouvez utiliser d'autres biscuits comme des sablés bretons à la place des macarons, qui accentueront la texture sableuse du crumble.

# Bonbons à la banane

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min

3 grosses bananes • 40 g de noisettes entières • 20 g de chocolat noir • 6 feuilles de pâte filo • 6 c. à soupe de noix de coco • 2 c. à soupe de gingembre en poudre • 20 g de beurre • 2 c. à soupe de miel

Préchauffez le four à 210 °C.

Épluchez les bananes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Dans une poêle antiadhésive, faites griller les noisettes pendant 3 min sur feu moyen. Concassez-les grossièrement.

Étalez une feuille de pâte filo sur le plan de travail. Déposez une demi-banane à 3 cm du bord. Saupoudrez de 1 c. à soupe de noix de coco en poudre, d'une pincée de gingembre et de quelques noisettes grossièrement concassées. Faites rouler la banane sur elle-même en serrant bien puis tournez les extrémités en sens inverse pour former un bonbon. Procédez de même pour les autres bananes.

Dans une casserole, mettez à fondre le beurre avec le miel sur feu doux pendant 5 min. Déposez les bonbons à la banane sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les au pinceau avec le mélange beurre et miel sur toute la surface. Enfournez durant 5 min jusqu'à ce que les bonbons soient croustillants et la banane juste fondante.

Au moment de servir, saupoudrez de copeaux de chocolat noir détaillés au couteau économe. Servez avec une glace au citron vert. Dégustez immédiatement.

Conseil. Veillez à ne pas laisser trop cuire les bonbons, sous peine de voir la pâte filo détrempée par la banane trop cuite.

# Farçous banane noix

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min • Cuisson : 5 min

6 bananes • 100 g de cerneaux de noix • 100 g de farine • 2 sachets de sucre vanillé • 1 œuf • 3 c. à soupe de noix de coco râpée • 10 cl d'huile

Dans une jatte, écrasez à la fourchette les bananes épluchées et les cerneaux de noix de manière à obtenir une pâte à la consistance grumeleuse assez homogène. Ajoutez la farine, le sucre vanillé, puis l'œuf et mélangez le tout au fouet pour bien homogénéiser.

Dans une poêle huilée, déposez des petits tas de farce à l'aide d'une cuillère à soupe. Faites frire un côté à vif. Lorsqu'il est pris, retournez le farçou avec une spatule et aplatissez-le au maximum, jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 5 mm. Laissez cuire la seconde face jusqu'à ce qu'elle soit bien croustillante. Retirez de la poêle et laissez tiédir sur du papier absorbant.

Saupoudrez de noix de coco râpée. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

Servez avec un sorbet au cacao.

Astuce. Pour une consistance plus fine, hachez les bananes et les noix au mixeur. Pour des farçous moins sucrés, ne mettez qu'un sachet de sucre vanillé ou remplacez-le par quelques gouttes d'extrait de vanille.





# Farçous aux marrons

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min • Cuisson : 5 min

300 g de marrons entiers • 130 g de crème de marron • 50 g de noisettes entières • 7 cl de jus d'orange • 1 sachet de sucre vanillé • 1 œuf • 1 c. à soupe de farine • 10 cl d'huile

Dans une poêle antiadhésive, faites griller les noisettes sur feu moyen pendant 3 min, en les remuant régulièrement. Passez les marrons entiers sous l'eau froide pour les rincer, puis égouttez-les.

Dans le bol du mixeur, mettez les marrons, la crème de marron, les noisettes grillées, le jus d'orange et le sucre vanillé. Mixez pendant 30 s par impulsions, jusqu'à obtention d'une consistance homogène et granuleuse.

Dans une jatte, incorporez l'œuf à la préparation pour l'assouplir. Si elle est trop liquide, ajoutez 1 c. à soupe de farine.

Dans une poêle huilée, déposez des petits tas de farce à l'aide d'une cuillère à soupe. Faites frire un côté à vif. Lorsqu'il est pris, retournez le farçou avec une spatule et aplatissez-le au maximum, jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 5 mm environ. Laissez cuire la seconde face jusqu'à ce qu'elle soit bien croustillante. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

Réservez au chaud et dégustez avec une salade d'oranges fraîches et une glace à la noix de coco.

Astuce. Pour augmenter la saveur des farçous aux marrons, ajoutez 1 c. à soupe de Grand Marnier® à la farce.

# Noix de coco à la chantilly cacao

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min + 1 h à l'avance

2 noix de coco • 20 g de chocolat noir • 40 cl de crème fleurette • 40 g de sucre glace • 2 c. à soupe de cacao en poudre • 1 c. à café de cardamome en poudre

Versez la crème fleurette dans une jatte que vous placerez dans le bas du réfrigérateur 1 h à l'avance, de manière à ce qu'elle soit bien froide.

Cassez les noix de coco : tapez légèrement tout autour de la partie médiane avec un marteau pour trouver leur point faible. Lorsqu'elles commencent à se fissurer, continuez à les faire tourner en tapant avec le marteau pour qu'elles se cassent en deux parties égales. Décollez la chair en un seul morceau en faisant glisser la lame d'un couteau entre la chair et l'écorce, pour faire éclater l'écorce. Pelez la chair des noix de coco pour les débarrasser des restes d'écorce, et rincez-les sous l'eau froide. Essuyez-les avec du papier absorbant.

Versez le sucre glace sur la crème fleurette.

Montez la crème en chantilly en commençant par une vitesse lente. Lorsque la crème commence à épaissir, incorporez le cacao en poudre et la cardamome. Continuez à fouetter en augmentant la vitesse jusqu'à ce que la crème forme des pointes sur le batteur.

Garnissez les demi-noix de coco de crème chantilly à l'aide d'une poche à douille.

Décorez avec des copeaux de chocolat noir que vous détaillerez au couteau économe. Réservez au frais.

# Conseils pratiques

- Préférez un hachoir électrique ou manuel à un mixeur qui aura tendance à réduire la farce en purée. Avec un mixeur, procédez par petites impulsions plutôt qu'en continu.
- Pour les farces chaudes, veillez à bien les laisser refroidir avant de garnir.
- Pour plus de moelleux, liez la farce avec un œuf ou de la mie de pain trempée dans du lait. Vous pouvez aussi faire légèrement revenir les farces à la viande à la poêle avant de les garnir, en veillant à les laisser bien refroidir.
- Pour les farces aux légumes, réutilisez l'eau de cuisson des légumes en fond de plat pour la cuisson au four.
- Pour des recettes allégées, faites cuire les farcis de légumes à la vapeur.

Quelques astuces gain de temps :

- Utilisez deux poêles pour confectionner les farçous.
- Couvrez les plats allant au four de papier aluminium et retirez-le 10 min avant la fin de la cuisson pour faire dorer les farcis.
- Faites cuire à l'avance les céréales que vous utiliserez pour les « farcis des champs ».



# Table des recettes


FARCIS SALÉS

Farcis du jardin (légumes)
Betteraves farcies à la chantilly, 6
Farçous aux champignons, 8
Endives farcies aux carottes et aux poireaux, 9
Artichauts farcis au radicchio, 12
Aubergines farcies à la tapenade et au miel, 14

Farcis des champs (céréales)
Tomates farcies au riz au curry, 16
Tomates farcies au millet et aux graines, 17
Poivrons farcis au sarrasin, 20
Potiron farci au quinoa rouge et aux champignons, 22
Farçous à la semoule, 24
Chou farci à l'orge, 25

Farcis des bois (viande)
Farçous de chez moi, 28
Courgettes farcies à la viande, 30
Boudin farci aux pommes, 32
Bacon farci aux pommes de terre et au fromage, 33
Navets farcis au canard, 36
Poitrine d'agneau farcie aux rognons, 38
Rouleaux de poulet à l'ananas, 39
Raviolis au porc épicé, 42

Farcis de la mer (poisson)
Farçous de patates douces et haddock, 44
Farçous poisson et olives noires, 46
Pommes de terre farcies au maquereau, 47
Fenouil farci aux crevettes, 50
Pâtissons farcis aux harengs, 52
Petits paquets d'épinards au poisson, 54
Concombres farcis aux crevettes et champignons noirs, 55

Farcis du laitier (fromage)
Figues farcies au chèvre, 58
Camembert farci aux abricots secs, 59
Pâtissons farcis aux graines, 62
Poires farcies au roquefort et aux noix, 64

FARCIS SUCRÉS

Farcis du verger (fruits)
Prunes farcies aux fruits secs, 68
Rouleaux aux noisettes et aux pruneaux, 70
Ananas farci à la semoule et aux raisins, 71
Abricots farcis à la recuite, 74
Pommes farcies aux pruneaux, 76
Pommes farcies aux fruits secs, 77
Kakis farcis au riz coco, 80
Melon farci aux fruits rouges façon « crumble », 81
Bonbons à la banane, 82
Farçous banane noix, 84
Farçous aux marrons, 85
Noix de coco à la chantilly cacao, 86

# Index des ingrédients


A
Abricots, 59, 70, 74
Agneau, 38
Amandes, 14, 74, 76, 77
Ananas, 39, 71
Aneth, 55
Armagnac, 68
Artichaut, 12
Aubergine, 14

B
Bacon, 33
Badiane, 76
Baies/fruits rouges, 81
Banane, 82, 84
Betterave, 6
Blettes, 9, 28, 30, 38
Boudin noir, 32
Brousse, 52, 62, 74

C
Camembert, 59
Canard (confit), 36
Câpres, 47
Cardamome, 74, 86
Carotte, 8
Carvi (graines de), 33, 59
Chair à saucisse, 28, 30
Champignons de Paris, 8, 20, 22
Champignons noirs, 55
Chocolat, 82, 86
Chou vert, 25
Ciboulette, 58, 62
Citron vert, 39
Citron, 52
Colin, 46, 54
Concombre, 55
Coriandre, 43
Courge (graines de), 58, 62
Courgettes, 30
Crème de marrons, 85
Crevettes, 50, 55
Curry, 16, 25

D
Dattes, 68, 77

E
Endive, 8
Épinards, 54

F
Fenouil, 50
Fenugrec, 50
Feuilles de brick, 70
Figues, 58, 68, 76
Foie de volaille, 38
Fraises, 81
Fromage de brebis, 33
Fromage de chèvre frais, 58
Fromage frais, 14, 64

G
Genièvre (baies/grains de), 6, 32, 38
Gingembre, 22, 39, 55, 82

H
Haddock, 44
Hareng fumé, 52

J
Jambon blanc, 28
Jambon de pays/fumé, 9, 20, 24

K
Kakis, 80

L
Lait de coco, 80
Lard, 20
Lin (graines de), 17, 62

M
Macarons à la noix de coco, 81
Maquereau, 47
Marrons, 85
Marsala, 76
Melon, 81
Menthe, 71
Miel, 14, 38, 58, 59, 70, 76, 82
Millet (graines de), 17
Moutarde, 47

N
Navet, 36
Noisettes, 59, 70, 82, 85
Noix de coco, 39, 80, 82, 84, 86
Noix, 64, 84

O
Œuf, 16, 25, 85
Olives, 25, 46, 54
Orange, 85
Orge, 25

P
Parmesan, 12
Pastis, 55
Patates douces, 44
Pâte à raviolis/woton, 43
Pâte filo, 82
Pâtisson, 52, 62
Pavot (graines de), 55, 58
Persil, 9, 12, 22, 28, 30, 36, 38
Pignons de pin, 17
Poireau, 8
Poires, 64
Poivron, 20
Pomme, 32, 76, 77
Pommes de terre, 33, 47
Porc, 43
Potiron, 22
Poulet, 39
Pruneaux, 70, 76
Prunes, 68

Q
Quinoa, 22

R
Radicchio, 12
Raisins secs, 24, 71, 76
Réglisse en poudre, 58
Rhum, 24, 71
Ricotta, 17, 77
Riz, 16, 80
Rognons, 38
Roquefort, 64

S
Saint-Moret®, 50
Sarrasin, 20
Semoule de blé, 24, 71
Sésame (graines de), 6, 17, 39, 55, 68
Soja (sauce de), 39, 43

T
Tapenade, 14
Thé Earl Grey, 77
Tomate, 16, 17, 36
Tournesol (graines de), 17, 47

V
Vanille, 71, 80
Veau, 30

# Carnet de shopping

**CALLIGRANE**
6, rue du pont Louis-Philippe
75004 Paris
Pour les papiers

**L'ÉCLAT DE VERRE**
2 bis, rue Mercœur
75011 Paris
Pour les papiers

**RESSOURCES**
4, avenue du Maine
75015 Paris
Pour la peinture

Les fonds peints des photographies ont été réalisés par Claire Curt.

# Remerciements

Merci à Jean-François pour sa collaboration active en tant que « testeur-goûteur » sur toutes les recettes, pour son soutien et sa patience lors de leur élaboration, et puis pour tous les jours.
Merci à Nathalie qui a lancé le projet et m'a permis de continuer ainsi ce travail passionnant, stimulant et éreintant – entamé il y a déjà quelque temps déjà avec elle – qu'est d'écrire un livre de cuisine.
Merci à Aurélie et à Florence de m'avoir permis de mettre en valeur ces recettes à travers un ouvrage si réussi.
Un gros merci, des pensées affectueuses et mille bravos à Garlone et Claire pour ce nouveau travail, toujours plus surprenant ; à chaque fois, l'attente fébrile de la mise en image par ces deux fées, puis l'émerveillement face à un résultat toujours rempli de créativité, d'élégance et de sens.
En attendant la prochaine aventure, au pays de la lumière et de la matière…
Mille bisous à Roméo qui ne goûte pas à tout, mais qui a toujours bon goût.

Cet ouvrage a été réalisé d'après l'œuvre originale
*Farcis à la folie*, de Stéphanie Blanquet,
© 2008, Éditions Minerva, Genève, Suisse

Édition :
Sophie Zagradsky/Chine

Conception graphique et réalisation :
Florence Cailly/Chine

Connectez-vous sur :
www.lamartinieregroupe.com

© 2010 Éditions Minerva, Genève, Suisse
ISBN : 978-2-8307-1213-1
Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction,
sous quelque forme que ce soit, réservés pour tous pays.

Achevé d'imprimer en décembre 2009
sur les presses de l'imprimerie Mame à Tours
Dépôt légal : janvier 2010
Imprimé en France

Endives farcies aux carottes et aux poireaux, aubergines farcies à la tapenade et au miel, concombres farcis aux crevettes et champignons noirs, prunes farcies aux fruits secs, melon farci aux fruits rouges façon « crumble », bonbons à la banane... *Les meilleurs farcis nature,* ce sont 40 recettes de farces cuites ou crues, à base de bons légumes ou de bons fruits ! Une cuisine conviviale et savoureuse prête en un rien de temps, qui ravira les papilles de toute la famille !

Directrice artistique dans l'édition, **Stéphanie Blanquet** est une cuisinière émérite. Jouant des aliments avec autant de virtuosité que des typographies et des photographies, elle crée en cuisine dans le même esprit ludique et la même fantaisie que lorsqu'elle imagine la maquette d'un livre pour enfants. Aux éditions Minerva, elle est l'auteur de *Rillettes à la folie, Mille-feuilles à la folie* et *Farcis à la folie*.

Retrouvez
Stéphanie Blanquet sur
**www.e-toques.fr**

9,90 € TTC – Prix France

9 782830 712131

www.lamartinieregroupe.com

Retrouvez toutes nos parutions sur :
www.editionsminerva.fr

Stéphanie Blanquet